

FISIOTERAPIA PARA PREVENIR PROBLEMAS POSTURALES

LMCV-10-2010

Fisioterapia para prevenir problemas posturales

**En la infancia, permite identificar
desviaciones de la columna y
problemas posturales cuando
todavía no hay deformidades**

Acudir al fisioterapeuta no debe ser una práctica exclusiva de deportistas o limitarse al momento en el que duele la espalda o hay una lesión. Este profesional también previene estos problemas, por lo que sería conveniente acudir a su consulta, al menos, una vez. Incluso se recomienda durante etapas precoces para que estudie el sistema osteoarticular y muscular, dé unas recomendaciones al respecto y diseñe un plan de ejercicios y un tratamiento, si es necesario.

- Aunque se sabe que fumar, la hipertensión o la obesidad son perjudiciales para la salud, poca gente tiene conciencia de que andar encorvados o tener los músculos retraídos tampoco es bueno para el bienestar.
- El fisioterapeuta es el profesional de la salud que puede ayudar a prevenir problemas posturales y malos hábitos que perjudican el físico. Éste se dedica a la prevención, mantenimiento, recuperación de la funcionalidad y tratamientos del sistema osteoarticular y muscular. Sin embargo, pocas personas acuden a su

consulta porque creen que sólo trata a deportistas o le confunden con un masajista. Nada más lejos de la realidad.

“Los masajistas sólo hacen masajes, mientras que los fisioterapeutas aplican los masajes, entre muchas otras técnicas, para descontracturar los músculos”

El origen de muchas dolencias se encuentra en una mala postura y en los movimientos repetitivos

Todas las personas deberían ir al fisioterapeuta al menos una vez, ya que ayuda a prevenir problemas del aparato osteoarticular y muscular. El campo de actuación de la fisioterapia es muy amplio. Abarca la fisioterapia respiratoria, neurológica, infantil, pediátrica e, incluso, puesto que se dedica a la traumatología, algunos profesionales se especializan en el cuidado de la espalda, la rodilla, la columna o la articulación temporomandibular. “El fisioterapeuta, además de la recuperación con tratamientos, realiza mantenimiento y prevención de lesiones”.

¿Qué puede prevenir el fisioterapeuta? Dolores como las cervicalgias, dorsalgias y lumbalgias, además de atenuar enfermedades degenerativas como la artrosis y la osteoporosis. Mantener un buen sistema osteoarticular y muscular permite al individuo hacer un mejor uso de las articulaciones y un menor desgaste de ellas. Muchas personas suben y bajan

FISIOTERAPIA PARA PREVENIR PROBLEMAS POSTURALES

LMCV-10-2010

escaleras, en lugar de coger el ascensor, para mantenerse en forma. Esta acción, a partir de cierta edad, es mejor evitarla ya que provoca un impacto y desgaste en la articulación del fémur con la rótula, sobre todo, al bajar. Lo más adecuado para prevenir problemas degenerativos es hacer ejercicio físico continuado y que no genere demasiado impacto.

Fisioterapia desde la infancia

La prevención debería iniciarse desde la infancia. De la misma forma que en los colegios hay un preparador de educación física, sería conveniente un profesional dedicado a la educación postural o en fisioterapia.

El objetivo es identificar posibles desviaciones de la columna y problemas posturales cuando todavía no hay deformidades, así como enseñar buenos hábitos que los eviten a largo plazo. Por el contrario, en la edad adulta, es más difícil corregir ciertos problemas físicos.

Papel del fisioterapeuta

A menudo, el origen de un buen número de problemas está en las malas posturas y en los movimientos repetitivos. Los fisioterapeutas intentan corregir los primeros y enseñar a dosificar los segundos. En la consulta del fisioterapeuta se dan recomendaciones, se diseñan ejercicios personalizados y se programan tratamientos, si es necesario. Las terapias dependen del estado físico, la actividad,

los retos y las necesidades de cada individuo, ya que varían de manera notable entre una persona sedentaria y un deportista de competición.

Los tratamientos se deciden después de analizar las costumbres de las personas cuando están estáticas y dinámicas. Se examina cómo andan y cómo se encuentran sus cadenas musculares, es decir, si están muy retraídas o no. Según esto, habría dos tipos principales de personas: quienes adoptan la posición de tímidas (se estira más el músculo anterior) y quienes tienden a sacar el pecho (se estira el posterior).

Fisioterapia y respiración

La fisioterapia tiene en cuenta la concepción global del cuerpo: a menudo, el origen de un problema físico no radica en la zona corporal que duele, sino en otro punto alejado. El cuerpo debe tratarse como un conjunto y una de las cuestiones poco conocidas por la población, o que se tiende a olvidar, es la relación entre postura y respiración. "El diafragma es el principal músculo de la respiración e influye en la estabilidad y la postura de la columna".

Un ejemplo de esta estrecha asociación es el de las personas con escoliosis (deformidad lateral del raquis), que en general destacan por una mayor rotación del cuerpo y cierta tendencia a encorvarse, que dificulta la respiración porque no se pueden expandir los

FISIOTERAPIA PARA PREVENIR PROBLEMAS POSTURALES

LMCV-10-2010

músculos igual que en el caso de una persona con la columna bien posicionada.

Algo parecido ocurre con el paso de los años. La altura disminuye porque el centro de gravedad se desplaza y se tiende a encorvar la columna. En esta posición, las respiraciones son más breves y superficiales, de manera que aumenta el cansancio, se arrastran los pies y se incrementa el riesgo de tropezar, caer y

sufrir una fractura. En estos casos, la fisioterapia actúa para trabajar la respiración y mejorar el equilibrio para prevenir las caídas. En el domicilio también hay que tomar una serie de precauciones al respecto: no utilizar alfombras o usarlas antideslizantes y evitar los papeles de periódico en el suelo mientras se cocina, ya que podría caer aceite sobre ellos.